



O QUE POSSO COMPRAR COM OS CHEQUES DO WIC?

Os cheques do WIC são fáceis de usar. Basta levá-los quando for fazer compras e usá-los para receber gratuitamente alimentos saudáveis como:

LEITE
OVOS
CEREAIS
SUCOS DE FRUTA
QUEIJO
FÓRMULAS PARA BEBÊS
CENOURAS
PASTA DE AMENDOIM
FEIJÕES, ERVILHAS
ATUM

Dúvidas? Entre em contato com o WIC ainda hoje para obter mais informações. Telefone para o escritório do WIC mais próximo, para 1-800-942-1007 ou visite www.fns.usda.gov/wic.

Para obter mais informações sobre o WIC, telefone para 1-800-942-1007 ou para um programa situado próximo a você.

Boston area

Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 789-2439
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 522-4700 x6253
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

Cape

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188
Plymouth	(508) 747-4933

Central

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744

Northeast

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
Lynn	(781) 599-7290
Malden/Everett	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

Southeast

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346

Western

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/No. Quabbin	(413) 376-1160
Hampshire County	(413) 584-3591
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

Programa de Nutrição do WIC • 1-800-942-1007
Divisão de Nutrição • Departamento de Saúde Pública de MA • TDD/TTY: 617-624-5992

O USDA é um prestador de serviços e empregador que oferece oportunidades iguais.



10/03, #147-BP

Brazilian Portuguese

O QUE É O WIC?

O WIC é um programa gratuito de nutrição que fornece educação sobre saúde e nutrição, alimentos saudáveis e outros serviços para famílias de Massachusetts que se qualificam. WIC é a abreviação de Women, Infants and Children — mulheres, bebês e crianças.



O QUE O WIC OFERECE?

A meta do WIC é ajudar a manter a saúde de mulheres grávidas, lactantes e crianças de até 5 anos de idade. Para isso, o WIC oferece:

- Consultas personalizadas sobre nutrição
- Cheques para alimentos saudáveis e grátis
- Sugestões para comer bem e melhorar a saúde
- Encaminhamentos para tratamento médico e dentário, seguro-saúde, creche, ajuda para moradia e combustível, e outros serviços úteis para toda a família

Mas isso não é tudo.

O WIC também oferece encaminhamento e triagem de vacinação, apoio à amamentação, e minicursos sobre vários tópicos de saúde, tais como planejamento de refeições, manutenção de peso saudável, crianças “enjoadas” para comer, cuidados do recém-nascido, e compras dentro de um orçamento limitado.



A QUEM SE DESTINA O WIC?

O WIC presta-se para todos os tipos de famílias: mães ou pais casados ou solteiros, que trabalham ou não. Se você for pai, mãe, avô, avó, pai ou mãe adotivos, ou tutor de uma criança com menos de 5 anos de idade, você pode inscrever seu filho no WIC.

Você pode participar do WIC se:

- Viver em Massachusetts
- Tiver uma necessidade específica de nutrição (os funcionários do WIC podem ajudar a esclarecer essa questão)
- Você tiver um filho com menos de 5 anos, estiver grávida ou estiver amamentando
- Tiver uma renda familiar inferior às descritas nas diretrizes do WIC (mostrado abaixo)

TABELA DE DIRETRIZES DA RENDA DO WIC

TAMANHO DA FAMÍLIA	ANUAL	MENSAL	SEMANAL
1	\$17,223	\$1,436	\$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

SE VOCÊ ESTIVER GRÁVIDA, VOCÊ CONTA COMO DUAS PESSOAS.

Se você já estiver participando dos programas TAFDC, Food Stamps ou MassHealth (Medicaid), já tem qualificação automática em termos de renda. Crianças sob tutela (foster kids) com menos de 5 anos de idade qualificam-se automaticamente para o WIC.

OS HOMENS PODEM PARTICIPAR DO WIC?

O WIC também é para os homens! O WIC reconhece o papel importante desempenhado por pais, avôs, pais adotivos e tutores no cuidado das crianças. Incentivamos os pais e outros homens que cuidam de crianças com menos de 5 anos de idade a inscrever-se e trazer as crianças para as consultas, participar de minicursos de nutrição e saúde, e usar os cheques do WIC nos supermercados.



COMO FAÇO PARA ME INSCREVER NO WIC?

Telefone para o escritório do programa WIC na sua comunidade para marcar uma hora (os números de telefone se encontram no verso), ou telefone para 1-800-942-1007. Muitos escritórios do WIC ficam abertos à noite e aos sábados, para que você não precise faltar ao trabalho. Também é possível comparecer aos escritórios do WIC sem hora marcada.


1-800-WIC-1007